

# Ernährungsempfehlungen

## Bei Fructose- und Sorbitunverträglichkeit

---

Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht darin, die individuelle Verträglichkeitsgrenze für Fructose herauszufinden und in Folge unverträgliche Mengen zu vermeiden. Fructose ist der süßeste aller Zucker und kommt in natürlicher Form (d. h. als Einfachzucker) in vielen Obst- und Gemüsesorten vor. Als Zweifachzucker kommt er im Haushaltszucker (Glucose + Fructose) und als Mehrfachzucker im Inulin, einem pflanzlichen Kohlenhydrat (Zichorien, Topinambur) vor. Inulin gilt jedoch als Ballaststoff, d. h. es kann vom menschlichen Körper nicht verwertet werden, und spielt bei der Fructoseintoleranz keine Rolle.

### Ernährungstherapie bei Fructoseunverträglichkeit:

- Verzehren Sie zu Beginn der Therapie 10 Tage lang keinen Fructose, damit sich Ihre gereizte Darmschleimhaut erholen kann, d. h. wählen Sie aus der beiliegenden Tabelle fructosearme Obst- und Gemüsesorten aus.
- Behalten Sie eine fructosearme Kost nach diesen 10 Tagen bei, ergänzen Sie sie aber mit täglich 200 g Obst /Gemüse nach Wahl. Falls Probleme auftreten, dann bitte weniger als 200 g verzehren – Sie sind ja gerade dabei, Ihre Verträglichkeitsgrenze auszutesten.
- Behalten Sie nach Erreichen der Verträglichkeitsgrenze diese Menge wenn möglich immer bei, um „Rückfälle“ zu vermeiden.
- Meiden Sie mit Haushaltszucker hergestellte Lebensmittel – die Hälfte des Zuckers ist Fructose.
- Meiden Sie ebenfalls mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbit Gesüßtes (sogenannte Diät- oder Light-Produkte) – Sorbit wird im Körper zu Fructose umgewandelt.
- Meiden Sie fructosereiches Obst (Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Quitte, Dattel) und daraus hergestellte Erzeugnisse.
- Essen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Vermeiden Sie längere Nüchternperioden (Unterzuckerungsgefahr).
- Nehmen Sie keine fructose-, haushaltszucker- oder sorbithaltigen Medikamente ein.

### Ernährungstherapie bei Sorbitunverträglichkeit:

- Vermeiden Sie Sorbit als Süßmittel (Diabetiker-Süße) für das Zubereiten von Speisen und Getränken.
- Meiden Sie alle im Handel erhältlichen Diabetikerprodukte, die mit Sorbit gesüßt sind: Gebäck, Bonbons, Fruchtsäfte, Schokoladen, zuckerfreie Kaugummis (oft mit „light“ gekennzeichnet).
- Meiden Sie von Natur aus sorbitreiches Obst und daraus hergestellte Erzeugnisse: Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Quitte, Dattel.
- Bevorzugen Sie sorbitarme Obstsorten und deren Produkte: Beerenobst, Citrusfrüchte, Banane, Ananas.
- Besonders belastend ist die konzentrierte Aufnahme von Sorbit (stoßweise und ohne Ballaststoffe) – meiden Sie deshalb sorbithaltige Getränke, Süßwaren und Desserts.
- Bevorzugen Sie ballaststoffreiches Obst und Gemüse, am besten als Rohkost und über den Tag verteilt.
- Sollte sich Ihr Körper nach einer Weile nicht an die Verdauung kleiner Sorbitmengen gewöhnen, so verwenden Sie andere Zuckeraustauschstoffe wie Mannit / Xylit oder verwenden Sie Süßstoffe (Saccharin, Aspartam, Cyclamat).

## Übersicht fructosereicher und fructosearmer bzw. fructosefreier Lebensmittel

Die Werte beziehen sich auf freie Fructose sowie auf die in Di-, Oligo- und Polysacchariden gebundene Fructose zuzüglich Sorbit (Fructosevorstufe). Als fructosearm bezeichnet man ein Lebensmittel (LM), wenn es weniger als 0,8 g Fructose /100 g Lebensmittel enthält.

Fructosereiche Lebensmittel	Fructosegehalt (g Fructose / 100g LM)	Fructosearme Lebensmittel	Fructosegehalt (g Fructose / 100g LM)
<b>Obst, frisch</b>		<b>Obst, frisch</b>	
Birne, Banane, Hagebutte, Weintraube, Apfel, Mango, Mirabelle, Süßkirsche	5 - 10	Papaya	0,34
Pfirsich, Mandarine, Kiwi, Sauerkirsche, Aprikose, Orange, Quitte, Stachelbeere	3,7 – 4,9	Avocado	0,25
Beerenfrüchte, Erdbeere	2,0 – 3,5		
Zitrone	1,6		
<b>Trockenobst</b>		<b>Trockenobst</b>	
Trockenapfel	38		
Rosinen, Datteln	32		
Trockenfeige, Trockenpflaume	26		
Trockenaprikose	24		
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b>		<b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b>	
Topinambur, Süßkartoffel, Goabohne (Prinzeßbohne), Rote Bete, Soja, Petersilienwurzel, Möhre, Zwiebel, weiße Bohne (trocken)	ca. 2 - 5	Radieschen, Rettich, Kopfsalat, grüne Erbsen, Rhabarber, Kartoffel, Champignon, Spinat, Feldsalat, Endivien	0,2 – 0,8
Kürbis, Weißkohl, Porree, weiße Rübe, Kohlrabi, Rotkohl, Schnittbohnen, Pastinake, Tomate, Grünkohl, Schwarzwurzel, Chicorée, Zuckermais, Paprika, Broccoli, Bleichsellerie, Gurke, Spargel, Aubergine, Zucchini, Blumenkohl, Sellerie	ca. 0,9 – 1,9		
<b>Getreide, Getreideprodukte</b>		<b>Getreide, Getreideprodukte</b>	
Weizenkeime	7,5	unpolierter Reis, Haferflocken, ganze Roggen-, Weizen- und Gerstenkörner, Mais	0,3 – 0,8
Roggenvollkornbrot, Weizenkleie	1,2 – 1,4	Weizenmehl (Typ 405), polierter Reis	0,1

Fructosereiche Lebensmittel	Fructosegehalt (g Fructose / 100g LM)	Fructosearme Lebensmittel	Fructosegehalt (g Fructose / 100g LM)
<b>Milch und Milchprodukte</b>		<b>Milch und Milchprodukte</b>	
		Frucht- und Kräuterquark	bis ca. 0,2
		Frucht- und Müslijoghurt	ca. 0,4 – 0,6
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b>		<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b>	
Rindfleischsülze	ca. 2,6	gepökeltes Fleisch, Aspikwaren, Brathering, Rollmops, Dosenfisch in Soße	bis ca. 0,3
		ungepökelte, frische Ware, Eier	fructosefrei
<b>Feinkost, Soßen</b>		<b>Feinkost, Soßen</b>	
Tomatenketchup	ca. 12		
Tomatenmark	ca. 6,5		
Dressings und Grillsoßen (Zigeuner- und Barbecuesoße, Cocktailsoße, Italian Dressing)	ca. 2 - 4	Essig, Obstessig, Senf	ca. 0,3 – 0,4
<b>Fette, Öle</b>		<b>Fette, Öle</b>	
		Butter, Margarine, Pflanzenöle	fructosefrei
<b>Süßwaren</b>		<b>Süßwaren</b>	
Haushaltszucker	ca. 50		
Honig, Kunsthonig	ca. 40		
Schokolade	ca. 20 - 30	Traubenzucker, z. B. Dextro Energen	fructosefrei
Speiseeis, viele Sorten	ca. 7,5		
<b>Diabetiker – Lebensmittel</b>		<b>Diabetiker - Lebensmittel</b>	
Süßwaren	je nach Sorte 30-95 (Zutatenliste beachten)	Maltose-/ maltithaltige Diabetikerlebensmittel	
Diabetikerkonfitüren, Nußnougatcremes	je nach Sorte 25-50 (Zutatenliste beachten)		
<b>Getränke</b>		<b>Getränke</b>	
Liköre	ca. 10 – 25	Rotwein	0,3
Dessertweine	4 - 10		
Auslese- und Schaumweine	bis 3 (Ausnahme: Diabetikersekt: 18!)	Mineralwasser, ungesüßte Tees, Kaffee	fructosefrei (in Früchte- und Kräutertee in Spuren)
Obstsäfte, Limonaden	ca. 3 - 7		

Hinweis: Diese Ernährungsempfehlungen sind relevant, sofern sie nicht in Widerspruch zu den Ergebnissen bereits durchgeführter Untersuchungen auf Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten stehen.